

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Майского муниципального района»

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 г. Майского»**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МКОУ «Гимназия №1
г. Майского»
протокол №12
от «6» июля 2023г.

СОГЛАСОВАНА
на заседании
Управляющего совета
МКОУ «Гимназия №1
г. Майского»
протокол №7
от «6» июля 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: базовый

Адресат: учащиеся 6 – 10 лет

Срок реализации: 1 год, 68 часов

Форма обучения: очная

Автор: Бондаревская Наталья Дмитриевна – педагог дополнительного образования

**КБР, г. Майский
2023 г.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
Учебно-тематический план.....	5
Содержание учебного плана.....	6
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	9
Кадровое обеспечение.....	9
Материально-технические условия реализации программы.....	9
Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
Методическое и дидактическое обеспечение программы.....	11
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14
Список литературы для педагога.....	14
Список литературы для учащихся.....	14

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Вид программы: модифицированный.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана ДООП:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. от 31.03.2022 №678-р.;

3. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н);

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 с изменениями от 30.09.2020);

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Постановление Главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

8. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28.04.2017;

9. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

10. Приказ Минобрнауки КБР № 778 от 17.08.2015 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике»;

11. Методические рекомендации Министерства просвещения, науки и по делам молодежи КБР по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) 2022 года;

12. Устав МКОУ «Гимназия №1 г. Майского»;

13. Учебный план МКОУ «Гимназия №1 г. Майского»;
14. Локальные акты МКОУ «Гимназия №1 г. Майского».

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия своего народа. В основе программы лежит системно – деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Педагогическая целесообразность: программы «Спортивные и подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Адресат: учащиеся 6-10 лет.

Сроки реализации программы 1 год, 68 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа 45 минут.

Наполнение группы: 15 - 20 человек.

Формы занятий:

- беседа;
- объяснение материала;
- презентация;
- творческие задания;
- самостоятельная работа;
- конкурс;
- соревнование.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формировать у учащихся основы здорового образа жизни, мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- изучить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- сформировать гигиенические навыки и навыки здорового образа жизни.

развивающие:

- развить коммуникативной компетентности младших учащихся на основе организации совместной продуктивной деятельности;
- развить сообразительность и творческое воображение;
- развить двигательных реакций, точности движения, ловкости.

воспитательные:

- воспитать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе;
- воспитать волевые качества, такие как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
- воспитать внимание, ответственность, культуру поведения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во	
Физическая культура человека и общества - 16 ч					
1	Вводное занятие. Физическое воспитание и древняя культура. Инструктаж Т.Б.	0,5	0,5	1	Беседа
2	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры	0,5	0,5	1	Игра, коллективная работа
3	Общеразвивающие физические упражнения	0	14	14	Игры-соревнования, эстафеты, конкурс, самостоятельная работа, коллективная работа, игра-испытание, тестирование, беседа, рефлексия, открытое занятие для родителей
Подвижные игры - 38 ч					
4	Основные сведения о подвижных играх. Правила Т.Б.	0,5	0,5	1	Игры-соревнования, эстафеты, конкурс, самостоятельная работа, коллективная работа, игра-испытание, тестирование, беседа, рефлексия, открытое занятие для родителей, соревнования команд,
5	Подвижные игры в системе физического воспитания	0,5	0,5	1	
6	Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин	0,5	5,5	6	

7	Подвижные игры для развития основных физических качеств	2	8	10	анкетирование
8	Игры народов мира	1	7	8	
9	Игры – эстафеты	0	6	6	
10	Дворовые подвижные игры. Инструктаж Т.Б.	0,5	5,5	6	
Спортивные соревнования – 14 ч					
11	Соревнования, как средство формирования коллективных отношений.	0,5	1,5	2	Игры-соревнования, эстафеты, конкурс, самостоятельная работа, коллективная работа, игра-испытание, тестирование, беседа, рефлексия, открытое занятие для родителей, соревнования команд, анкетирование «
12	Развитие тактических способностей в соревнованиях	0,5	1,5	2	
13	Соревнования по спортивным и подвижным играм	0,5	5,5	6	
14	Зачетные соревнования и эстафеты	0,5	3,5	4	
	Всего	8	60	68	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Физическая культура человека и общества (16 часов).

1. Вводное занятие. Физическое воспитание и древняя культура. Инструктаж по Т.Б. (1ч.)

Теория: История зарождения физического воспитания, связь первых физических упражнений и спортивного инвентаря с земледелием, охотой и военной деятельностью.

Практика: Подвижные игры.

2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культуры. (1ч.)

Теория: Что такое физическое развитие. Утренняя гимнастика. Для чего нужна утренняя гимнастика.

Практика: Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.

3. Общеразвивающие физические упражнения. (14 ч.)

Практика: Проведение занятий с использованием физических упражнений (физические упражнения на развитие гибкости, физические упражнения на развитие координации, физические упражнения на развитие силы, физические упражнения на развитие выносливости, физические упражнения на формирование осанки, прыжковые упражнения, беговые упражнения, метательные упражнения.)

Подвижные игры (38 часов).

4.Основные сведения о подвижных играх. (1ч.)

Теория: Разновидности подвижных игр. Правила игр. Понятия честности и порядочности поведения в игре. Применение считалок в играх.

Практика: Подвижные игры.

5.Подвижные игры в системе физического воспитания. (1 ч.)

Теория: Физические качества человека. Способы совершенствования физических качеств. Подвижная игра как начальный этап развития физических качеств.

Практика: Подвижные игры.

6.Игры и упражнения с элементами спортивных дисциплин. (6 ч.)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила игр.

Практика: Проведение различных видов игр и упражнений с элементами спортивных дисциплин (игры с элементами волейбола, игры с элементами баскетбола, игры с элементами футбола с мячом).

7.Подвижные игры для развития основных физических качеств. (10 ч.)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила игр.

Практика: Проведение игр на развитие основных физических качеств (игры на развитие силы, игры на развитие выносливости, игры на развитие силовых качеств, игры на развитие быстроты, игры на развитие ловкости).

8.Игры народов мира. (8 ч.)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила игр.

Практика: Проведение игр разных народов: русские народные игры, белорусские игры, украинские игры, игры народов Сибири и Дальнего Востока, игры народов Прибалтики, игры народов Кавказского региона, игры народов Северных регионов, английские игры. («Бой петухов», «Шишки, желуди, орехи», «Журавли – журавли »)

9.Игры – эстафеты. (6 ч.)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила игр.

Практика: Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафет).

10.Дворовые подвижные игры. Инструктаж Т.Б. (6 ч.)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила игр.

Практика: Проведение различных дворовых подвижных игр (игры с мячом, игры со скакалкой, игры на асфальте, игры с предметами, игры с пластмассовой тарелочкой, игры с бумерангом).

Спортивные соревнования (14 часов).

11.Соревнования как средство формирования коллективных отношений. (2 ч.)

Теория: Команда как одно целое. Взаимодействие в команде. Девиз и речёвки команды Талисман команды. Общие правила проведения соревнований.

Практика: Командные соревнования.

12. Развитие тактических способностей в соревнованиях. (2 ч.)

Теория: Тактические приёмы в простых подвижных играх.

Практика: Применение тактических приёмов.

13. Соревнования по спортивным и подвижным играм. (6 ч.)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила игр.

Практика: Проведение командных соревнований по спортивным играм.

Проведение командных соревнований по подвижным играм. Проведение соревнований по подвижным играм в личном первенстве.

14. Зачетные соревнования, игры и эстафеты. (4 ч.)

Теория: Инструктаж по ТБ, правила игр.

Практика: Проведение зачетных соревнований и эстафет. Самостоятельное проведение элементарных подвижных игр.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по программе учащимися будут достигнуты следующие результаты:

обучающие:

- обучены умению работать индивидуально и в группе;
- изучены теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- сформированы гигиенические навыки и навыки здорового образа жизни.

развивающие:

- развиты коммуникативные компетентности младших учащихся на основе организации совместной продуктивной деятельности;
- развита сообразительность и творческое воображение;
- развиты двигательные реакции, точность движения, ловкость.

воспитательные:

- воспитаны доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе;
- воспитаны волевые качества, такие как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
- воспитано внимание, ответственность, культура поведения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации программы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале или спортивной площадке в соответствии с санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа реализуется одним педагогом. Минимальные требования к образованию: среднее профессиональное образование по подготовке специалистов по работе с учащимися младшего школьного возраста без предъявления к уровню квалификации.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы не требуется особо сложный инвентарь и оборудование:

- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, ракетки, кегли,
- спортивная мебель: стенка гимнастическая, скамейки, маты, канат для лазания, сетка;
- подручный и игровой материал: веревки, фишки, воздушные шары,
- природный материал: шишки, желуди, палочки, снежки, различные деревяшки, камешки и др;
- средства для преподавателя: свисток, секундомер;
- средства для оказания первой медицинской помощи: аптечка

В процессе игр можно использовать в помещении предметы мебели: стулья, столы; на открытом воздухе предметы природы: деревья, горки, пеньки и др.

Разнообразие подвижных игр предполагает варьирование при выборе места проведения. Игры можно проводить в помещении (стандартный спортивный зал, рекреации школы, актовый зал, а также помещение обыкновенного класса); для игры можно использовать оборудованные спортивные площадки, любые асфальтированные площадки небольшого размера, поляны, скверы.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма подведения итогов реализации программы и диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций. В рамках этой методики можно проанализировать качественные личностные изменения каждого ребенка:

- мотивацию к образовательной деятельности;
- самооценку учащегося;
- организаторские способности учащихся и отношения в коллективе;
- уровень физической активности;
- сформированность культурно – гигиенических навыков и др.

Формы контроля:

- игры-соревнования;
- эстафета;
- конкурс;
- самостоятельная работа;
- коллективная работа;
- игра-испытание;
- тестирование;
- беседа;
- рефлексия;
- открытое занятие для родителей;
- соревнования команд;
- анкетирование.

Оценочные материалы

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

-поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность учащихся обеспечивают положительные результаты занятий;

-косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

Критерии оценивания результатов освоения

№п /п	Сроки выполнения	Вид контроля	Какие умения и навыки контролируются	Форма контроля
1	Сентябрь	Входящий	Выявление физических возможностей и спортивных способностей	Собеседование, тестирование физических данных
2	Октябрь–Декабрь	Текущий	Соблюдение правил техники безопасности, правила командной игры	Тестирование, Соревнования между группами участников

3	Январь - Февраль	Итоговый	Освоение теоретических знаний, умение выполнять физические упражнения, воспитания воли и характера	Эстафеты, игры, «Веселые старты», «Фестиваль игр»
4	Март - Апрель	Текущий	Соблюдение правил техники безопасности, правила командной игры	Конкурсы, викторины, эстафеты, игры на свежем воздухе
5	Май	Итоговый	Освоение теоретических знаний и практических умений физической подготовки.	«Веселые старты» между группами, «Фестиваль игр»

МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Параметры образовательной деятельности

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Программа «Спортивные и подвижные игры» представляет собой систему **спортивно - развивающих занятий**, рассчитана на стартовый уровень усвоения для учащихся 6 - 10 лет в объеме 68 часов.

Ведущей формой организации обучения является **групповая и индивидуально-групповая** форма. Практикуется теоретическая и практическая форма занятий, но преобладают занятия комбинированного типа.

Программой предусмотрены:

-теоретическая часть – 8 часов: объяснение нового материала, информация познавательного характера, инструктаж по технике безопасности, просмотр иллюстраций.

-практическое выполнение заданий – 60 часов: занятия оздоровительной направленности, выполнение физических упражнений, подвижных игр, праздники, эстафеты, соревнования.

Принципы формирования учебных групп

Формирование учебных групп производится на добровольной основе, с учетом интересов учащихся, их возрастных особенностей и запросов родителей (законных представителей) учащихся. К занятиям допускаются все учащиеся 6-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся 6 – 7 лет и 8 – 10 лет с учетом физической подготовки каждого ребенка.

Приемы и методы организации занятий

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться **словесным** (диалог) и **наглядным** (показ упражнения, компьютерная демонстрация) **методами**.

Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы:

- слитного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности
- круговой тренировки
- игровой
- соревновательный, строго регламентированного упражнения
- повторный

Методы стимулирования и мотивации деятельности:

- познавательные задачи
- создание ситуации новизны
- ситуации гарантированного успеха

Виды деятельности:

- игровая
- познавательная
- прогнозирование результата
- анализ проблемных ситуаций
- спортивно – оздоровительная

Особенности организации учебного процесса

Материал каждого занятия рассчитан на 45 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для учащихся: игровой и учебной.

Меры предосторожности

Соблюдение мер предосторожности является обязательным требованием к процессу организации занятий с учащимися младшей возрастной группы.

Нельзя оставлять учащихся без присмотра во время занятий.

Особое внимание следует уделить предупреждению травматизма младших учащихся во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы бывают, расположены слишком близко от границы игровой площадки, учащиеся, не всегда точно рассчитывая свои

силы, направление движения и др., с разбегу наталкиваются на них. Травмы возникают и в тех случаях, когда дети обуты не в спортивную, а обычную обувь.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физкультуры / Л.В. Былеева, В. Г.Яковлев. - М.: ФиС, 2000.- 216 с.
2. Васильков Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: ФиС, 2005, 80с.
3. Геллер Е.М. Спортландия / Е.М. Геллер. – Минск.: Народная Асвета, 2002.- 63с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых / Н.В. Гуреев.- М.: ФиС, 2011.- 73с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков.- М.: ФиС, 2011.- 92с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. - М.: ФиС, 2017.- 132с.
7. Наймитова Э. Спортивные игры / Э. Наймитова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2001.- 52с.
8. Палиевский С.К. Физкультура в семье / С.К. Палиевский, Е.П. Тук.- М.: ФиС, 2014.- 94с.
9. Скопцев А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев.- М.: Знание, 2000.- 188 с.
10. Соколов А.А. Городки / А.А. Соколов.- М.: ФиС, 2017.- 73 с.

Список литературы для учащихся

1. Былеева Л.В. Подвижные игры / - М.: ФиС, 2002.- 185 с.
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2019.
3. Гармаш И.И. Игры и развлечения /– Киев: Урожай, 2016, с. 3-51.
4. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 2003.
5. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
6. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
7. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2011.
8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /– М.: Просвещение, 2006, 79 с.